



ementa

29 Dezembro a

04 Janeiro de

santa casa da
misericórdia
de vagos  2026
ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa
Sopa de alface
Prato
Jardineira de peru [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura
Vegetariano
Jardineira de tofu [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de feijão
Prato
Massada de peixe c/ salada de tomate [Contém: 1,2,3,4,6,12,14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]
Dieta
Pescada cozida c/ batata, couve e cenoura [Contém: 4]
Vegetariano
Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1,12 Pode conter: 6,8,13]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de abóbora e espinafres
Prato
Rolo lombo de porco recheado c/ arroz de cenoura, salada alface e milho [Contém: 1,3,6,7,12 Pode conter: 5]
Dieta
Carne de porco estuf. ao natural c/ arroz de cenoura, salada alface e milho [Contém: 12]
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de cenoura [Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de feijão-verde c/ tomate
Prato
Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Estufado de soja c/ batata e salada de tomate [Contém: 6,12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
Sobremesa
Mousse de chocolate [Contém: 1,3,6,7,11,12 Pode conter: 5,8,10]

Sexta-feira

Sopa
Sopa de curgete
Prato
Panados de frango c/ arroz de feijão e salada de alface e pimento [Contém: 1,3,6,7,12 Pode conter: 8,9,10,11]
Dieta
Bife de frango estuf. natural c/ arroz e salada de alface e pimento [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz [Pode conter: 9,10,11,13]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de grão
Prato
Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos [Contém: 4]
Dieta
Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos [Contém: 4]
Vegetariano
Salada de grão de bico, milho e brócolos [Contém: 1,12 Pode conter: 3,6,8,13]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa juliana
Prato
Arroz à valenciana c/ salada de alface e curgete [Contém: 1,6,7,9,10,12 Pode conter: 11]
Dieta
Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 12]
Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de alho francês [Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

LEGENDA (? = pode conter | Declaração Nutricional por 100 g)



Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa.
A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Nutricionista Diana Sintra

